

Список литературы

1. Яковлева, Н.В. Анализ подходов к изучению здоровья в психологии / Н.В. Яковлева. – Психология и практика. Ежегодник Российского психологического общества. Ярославль, 1998, Т. 4. Вып. 2. с. 364–366.
2. Труфанова, О.К. К вопросу о психологической характеристике состояния соматического здоровья / О.К. Труфанова // Психологический вестник РГУ. 1998, №3, с.70–71.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ-ВОЛЕЙБОЛИСТОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

*С.Л. Сороко, А.А. Алексеенко
Витебск, УО «ВГУ им. П.М. Машерова»*

Психологические особенности деятельности волейболиста определяются правилами игры, характером игровых действий, объективными особенностями соревновательной борьбы [1]. Волейбол является одним из наиболее насыщенных эмоциональными переживаниями видов спорта [2]. Высокий темп игры, ее длительность, напряженность соревновательной борьбы, готовность к выполнению ответных действий в условиях дефицита времени, результативный характер каждого приема и большая ответственность каждого действия, а кроме того, присутствие большого количества бурно реагирующих зрителей определяют насыщенность ее сильными и разнообразными эмоциями, одни из которых оказывают положительное влияние, другие – отрицательное. Эмоциональное состояние волейболиста все время изменяется в зависимости от хода поединка и нередко доходит до стадии аффекта или полной апатии [3].

Цель исследования – выявление психологических особенностей студентов-волейболистов в подготовительном периоде подготовки.

Материал и методы: исследование проводилось со студентами факультетов ВГУ, занимающихся в спортивных секциях по волейболу. В исследованиях приняли участие 56 студентов-волейболистов I–IV курсов.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, математическая обработка результатов исследования.

Результаты и их обсуждение. В результате проведенных исследований было определено, что психологическая подготовка студентов-волейболистов определяется характером игровых действий и особенностями соревнований. Выполнение большинства приемов игры связано со стремительностью реакции, быстрым переключением с одних форм движений на другие, с правильным ориентированием на площадке. Сложность игровых действий заключается в том, что весь арсенал приемов приходится применять в различных сочетаниях и условиях, совершенно иных по скорости и характеру. Игра волейболиста связана с выполнением ответных действий в условиях острого дефицита времени, и поэтому от него требуется максимальная быстрота реагирования, точность и своевременность восприятий и ответных движений.

В тоже время волейбол предъявляет большие требования к волевым качествам спортсменов. Самообладание и эмоциональная устойчивость помогает волейболисту сохранять точность движений, ясность тактической мысли. Высокий эмоциональный подъем и хорошая морально-волевая подготовка нередко приводят к победе над более сильным соперником. Волевые качества волейболистов проявляются в преодолении трудностей обусловленными особенностями игры.

При равном техническом мастерстве побеждает команда, игроки которой проявляют большую волю к победе. Задачи и действия каждого спортсмена диктуются функциями его в команде, но подчинены общим задачам коллектива. Такие понятия, как взаимосвязь, взаимозависимость, взаимостраховка, определяют не только степень сыгранности отдельных игроков, звеньев и всей команды в целом, но в известной степени характеризуют и моральные качества спортсменов - взаимопомощь, товарищескую поддержку, чувство коллективизма.

Современная подготовка волейбольных команд, особенно в вузах, сложный педагогический процесс, управление которым определяет тренер-преподаватель. Перспективный план подготовки включает четырехлетний цикл. На 5 курсе студенты-спортсмены, как правило, снижают интенсивность и объем тренировочной нагрузки. В четырех – летнем цикле ежегодно четко определены три периода: переходный, подготовительный, соревновательный. Педагогический контроль подготовки предполагает контроль модели и состава команды, процесса подготовки и ее выступление на соревнованиях.

Контроль подготовки осуществлялся ежегодно в два этапа. Подготовительный с 1 сентября по 31 декабря и основной с 1 января по 31 мая. В это время проводился оперативный, поэтапный, годичный контроль.

Подготовительный период подготовки достаточно продолжительный (2–4 месяца); целенаправленный; спокойный, без нервных стрессов. Вот на это и следует нынешнему тренерскому составу обратить внимание. В настоящее время, действительно, основной период подготовки очень труден не только с точки зрения физической, но и психической. Поэтому в подготовительном периоде игроки должны испытывать небольшую психическую нагрузку, чтобы трудности долгих соревнований они могли преодолеть без срывов, отрицательно сказывающихся на результатах игр, особенно в их конце. В тренировочный процесс включена отработка многих новых, сложнейших игровых вариантов в соответствии с техническими требованиями, предъявляемыми команде высокого класса. Тренер производит выбор игровых вариантов для отработки, в соответствии с концепцией команды, технической зрелостью и физическими данными отдельных игроков. Игровые варианты, в зависимости от их характера могут быть атакующие и оборонительные (защитные). При отработке варианта атаки для достижения желаемого результата должен отрабатываться и соответствующий вариант защиты.

Среди игровых вариантов атаки мы использовали следующие:

- нападающий удар с низкой и короткой передачи и его модификация;
- нападающий удар с низкой и длинной передачи с краев сетки и его модификация;
- нападающий удар с высокой передачи с краев сетки. Сложные игровые варианты атаки;
- нападающий удар с низкой скрытой короткой передачи с обоих краев сетки и его модификация;
- "крест" (низкая скрытая короткая передача);
- нападающий удар из-за набегающего игрока и его модификация;
- нападающий удар игрока задней линии.

В тренировочном процессе мы рекомендуем систематически повторять все простые игровые варианты; так как совершенное владение ими создает предпосылки для успешного овладения сложными игровыми комбинациями, особенно при изменении состава игроков.

Нередко мы наблюдали, что команда во время тренировок владеет простым вариантом, но в важной встрече в критические моменты она способна его эффек-

тивно использовать. Это – своеобразный сигнал того, что тренер не применял правильный подход при его отработке. Необходимо в самом начале отрабатывать простой вариант без защиты и с точной первой передачи.

Заключение. В условиях подготовки, моделирующих соревновательную деятельность, следует совершенствовать игровые варианты, применяя целевую установку со стороны тренера. Интерес игроков растет, так как они вынуждены самостоятельно принимать решение, находя выход из сложившейся ситуации, применяя различные способы для того, чтобы атакующий вариант был эффективным против появившейся защиты. Такая отработка требует долговременного и систематического повторения, чтобы игроки привыкли применять вариант во всех возможных ситуациях. Этим самым развивается тактическое мышление отдельных игроков. Отработка производится до тех пор, пока игроки не начнут реагировать на возникшую ситуацию правильным выбором паса, удара и т.п. таким образом чтобы был гарантирован эффект варианта против сконцентрированной защиты. После такой отработки у игроков наблюдается определенная удовлетворенность. Они знают, что справятся с любой игровой ситуацией и что возможная неудача их не пугает - они и дальше с успехом будут применять отработанный атакующий вариант и в более сложной игре, доведя до совершенства взаимопонимание, будут точно знать, как товарищ по команде реагирует на определенную ситуацию, и в случае неправильной реализации хорошего замысла одним из игроков, допустившим ошибку, правильно реагируют и пытаются исправить ситуацию без негативных последствий для команды. Такая команда и будет психически уравновешенным коллективом, что дает возможность при встречах с большой нагрузкой на психику показать максимальный результат.

Список литературы

1. Клещев, Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям: / Ю.Н. Клещев. – М.; СпортАкадемПресс. – 2002. – 189 с.
2. Фурманов, А.Г. Подготовка волейболистов / А.Г.Фурманов. – Минск. – 2007. – 329 с.
3. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В.Беляев, Л.В. Булыкина. – М.; ФиС. – 2007. – 180 с.

ОБОСНОВАНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ВАРИАТИВНОГО КОМПОНЕНТА В УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

*А.К. Сучков
Витебск, УО «ВГАВМ»*

В настоящее время особое значение приобретает совершенствование учебного процесса, трансформация его содержания и организации в более качественное состояние [1]. Вместе с тем, в современной литературе по проблемам высшего образования отмечен некоторый консерватизм существующей системы физического воспитания студентов вузов [2]. Предлагаемое нами решение указанной проблемы – в сочетании на учебных занятиях по «Физической культуре» программного материала (традиционный компонент) с углубленным изучением предоставляемого на выбор вида спорта (вариативный компонент). Использование вариативного подхода позволяет решать не только физкультурно-спортивные задачи, но и формировать профессионально-направленное физическое воспитание